ASSADOS & FAROFAS

Malu receitas

TODAS COM FOTO!

Carne assada com queijo e tomate

Muito macia!

alto astral

Malu Receitas - nº 426 - 2015

25 RECEITAS testadas e com foto!

Farofa de calabresa

Foto: Divulgação

Foto: Rodrigo Moreira/Colaborador Produção: Lívia Badan

Enroladinho de linguado ao forno

Rende 5 porções
Pronto em 45min

Ingredientes: 5 filés de linguado • Sal e pimenta-do-reino a gosto • 2 colheres (sopa) de azeite • 4 colheres (sopa) de cebola ralada • 1 cenoura pequena ralada • 1/2 xícara (chá) de espinafre cozido e espremido • 1 colher (chá) de farinha de trigo • Queijo parmesão para polvilhar **Molho:** 2 colheres (sopa) de manteiga • 1 colher (sopa) de farinha de trigo • 1/2 xícara (chá) de leite • 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado • 1 colher (chá) de mostarda • 4 colheres (sopa) de queijo prato ralado • Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo: tempere o peixe com sal e pimenta. Para o recheio, aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio e refogue a cebola e a cenoura por 2 minutos. Adicione o espinafre, sal, pimenta e cozinhe por 2 minutos. Polvilhe com a farinha, mexendo até engrossar. **Molho:** derreta a manteiga em uma panela, em fogo médio e polvilhe a farinha. Frite por 1 minuto e despeje o leite, mexendo até engrossar. Acrescente o parmesão, a mostarda, o queijo prato, sal, pimenta e mexa até ficar homogêneo. Coloque o recheio no centro do filé e enrole como rocambole. Prenda com palitos e coloque em um refratário. Regue com o molho, polvilhe com parmesão e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos. Sirva.

PAPO DE COZINHA

Paula Mello, culinarista e blogueira.
Site www.cozinhadoquintal.com.br

Carnes e farofas mais gostosas!

• Para sua carne assada ficar mais suculenta, experimente selar (fritar) bem a peça antes de colocar na panela ou no forno.

• Você pode usar o tradicional molho de tomate ou outro de sua preferência para cobrir a carne depois de pronta.

• Se optar por assar a carne no forno, a dica para mantê-la suculenta é usar papel-alumínio. Ele terá a função de reter os líquidos e não deixará a carne ressecar. Só deve ser retirado no final do cozimento, apenas para dourar a carne.

• Se você gosta de farofa úmida, use e abuse dos legumes picadinhos para trazer mais sabor e umidade. Tomate, cebola e pepino picados.

• Quer uma farofa agridoce para acompanhar carne de porco? Use uma xícara de suco de maracujá para cada 500g de farinha de mandioca. Combina super bem!!

Mande sua pergunta ou sugestão para **malu@astral.com.br**

Farofa de cebola caramelizada

Ingredientes: 200g de bacon em cubos • 3 colheres (sopa) de manteiga • 3 cebolas em tiras • 1 colher (sopa) de açúcar • 1 xícara (chá) de uva-passa preta • 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca • Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo: aqueça uma panela e frite o bacon na própria gordura até dourar. Retire e reserve. Na mesma panela, coloque a manteiga e frite a cebola com o açúcar até ficar caramelizada. Junte o bacon reservado, a uva-passa, a farinha, sal e pimenta, misture e desligue o fogo. Transfira para uma travessa e sirva em seguida.

Foto: Gisele Tesser/Colaboradora
Produção: Angela Cardoso/Fernando Santos

Maminha no celofane

Ingredientes: 1 saco grande para assados (celofane) • 1,5kg de maminha limpa (peça) • 1 cebola grande ralada • 3 dentes de alho amassados • 3 colheres (sopa) de mostarda • 2 latas de cerveja • 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado • 1 colher (sopa) de ervas finas • 2 colheres (sopa) de sal **Legumes:** 2 batatas sem casca em pedaços • 1 cenoura grande em pedaços • 1 maço de brócolis tipo ninja em floretes • 1/2 xícara (chá) de ervilhas frescas congeladas • Sal a gosto

Preparo: abra um saco grande de celofane para assados e coloque a carne, a cebola, o alho, a mostarda, a cerveja, o cheiro-verde, as ervas finas e o sal. Feche o saco e transfira para uma forma e leve para descansar na geladeira por 24 horas. Retire da geladeira e deixe descansar por 1 hora em temperatura ambiente. Leve ao forno médio, preaquecido, com o saco fechado e os temperos, por 1 hora. Aferente todos os legumes em água e sal até ficarem al dente. Escorra e reserve. Abra o saco com cuidado na superfície da carne, abra as bordas, espalhe os legumes ao redor e volte ao forno por mais 20 minutos ou até dourar. Regue de vez em quando com o tempero.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral

Costelinha de porco assada

Ingredientes: 4 dentes de alho descascados • 1 folha de louro • 1 pedaço de gengibre fresco de 2cm • Suco e raspas da casca de 1 limão • 1 colher (sopa) de mel • Sal e pimenta-do-reino a gosto • 2kg de costelinha de porco em pedaços

Preparo: bata no liquidificador o alho, o louro, o gengibre, o suco de limão, as raspas, o mel, sal e pimenta até formar uma pasta. Despeje sobre a costelinha e esfregue bem. Deixe descansar por 3 horas na geladeira para tomar gosto. Coloque em uma forma, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 45 minutos. Retire o papel e asse por mais 30 minutos para dourar. Sirva em seguida acompanhado de arroz branco e salada de rúcula.

Foto: Guilherme Andrade/Colaborador Produção: Áurea Soares/Vânia Araújo

Frango com cerveja

Ingredientes: 1 frango inteiro (com aproximadamente 1,2kg) • 3 dentes de alho picados • Sal, orégano e pimenta-do-reino a gosto • 1 colher (sopa) de ketchup • 2 colheres (sopa) de maionese • 1 colher (chá) de mostarda • 1 lata de cerveja (350ml)

Preparo: tempere o frango com o alho, sal, orégano, pimenta, o ketchup, a maionese e a mostarda. Deixe descansar neste tempero por 12 horas. Coloque em uma forma, regue com metade da lata de cerveja e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até dourar, regando com o restante da cerveja de vez em quando. Retire e sirva acompanhado de folhas verdes.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Rosa Kloser/Zulmira Fátima Dos Santos

Farofa de tomate

Ingredientes: 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite • 2 colheres (sopa) de cebola picada • 1 colher (sopa) de extrato de tomate • 2 tomates maduros sem sementes em cubos • 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca • Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo: aqueça uma panela, em fogo médio, com o óleo e refogue a cebola por 2 minutos. Adicione o extrato de tomate e frite por 2 minutos. Despeje o tomate e refogue por 4 minutos. Polvilhe a farinha, aos poucos, misturando até homogeneizar. Tempere com sal e pimenta, transfira para uma vasilha e sirva. Se desejar, sirva acompanhada de carne assada.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral

Lombo com batata

Ingredientes: 1,5kg de lombo suíno (peça) • 2 dentes de alho picados • Sal e pimenta-do-reino a gosto • 8 colheres (sopa) de manteiga • 2 colheres (sopa) de azeite • 1/2 xícara (chá) de ervas frescas picadas (alecrim e manjericão) • 4 batatas em rodelas finas • 2 ovos batidos • Manteiga para untar

Preparo: tempere o lombo com o alho, sal e pimenta. Aqueça uma panela grande com 2 colheres (sopa) de manteiga e com o azeite e doure o lombo, em fogo alto, até dourar de todos os lados. Retire e deixe esfriar. Misture 3 colheres (sopa) da manteiga com as ervas e besunte toda a peça de lombo. Passe as fatias de batata pelos ovos batidos com a manteiga restante e coloque em volta de todo o lombo, sobrepondo as fatias e cobrindo toda a peça. Coloque em uma forma untada, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos. Retire o papel e asse por mais 10 minutos ou até dourar levemente. Retire, corte em fatias e sirva.

Foto: Gisele Tesser/Colaboradora Produção: Ângela Cardoso/Fernando Santos

Farofa de calabresa e pimenta

Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 gomo de linguiça calabresa fatiada
- 1 cebola picada
- 1/2 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- 2 ovos cozidos picados
- Sal e cheiro-verde picado a gosto

Preparo: aqueça uma panela com a manteiga e frite a calabresa, a cebola e a pimenta por 3 minutos. Junte a farinha, os ovos cozidos, sal e cheiro-verde, misture bem e desligue o fogo. Transfira para uma travessa e sirva em seguida.

Foto: Gisele Tesser/Colaboradora Produção: Ângela Cardoso/Fernando Santos

Acém recheado e mandioca

Ingredientes: 2kg de acém em peça • 5 dentes de alho em pedaços • 100g de queijo provolone em cubos • 10 azeitonas inteiras e sem caroços • 1,5kg de mandioca • 2 litros de água (aproximadamente) • Sal a gosto **Tempero:** 2 cebolas • 1/2 xícara (chá) de vinagre • 1/4 de xícara (chá) de óleo • 1 colher (sopa) rasa de sal • 1 colher (chá) de pimenta-do-reino • 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde

Preparo: Tempero: bata os ingredientes do tempero no liquidificador, despeje sobre a carne e deixe descansar por 24 horas na geladeira, virando a carne de vez em quando. Faça furos na carne e recheie com o alho em pedaços, o provolone e as azeitonas. Transfira para uma forma, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio preaquecido, por 2 horas. Coloque a mandioca em uma panela de pressão cubra com a água e leve ao fogo médio com sal, por 15 minutos, após iniciar a pressão ou até amaciar, tire do fogo, deixe sair a pressão e reserve. Retire o papel-alumínio, espalhe a mandioca cozida ao redor da carne, regue com o líquido que se formou na forma e asse por mais 20 minutos ou até dourar.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Maria Olinda Cabral

Lombo recheado

Ingredientes: 2,5kg de lombo de porco • 2 dentes de alho amassados • 1 colher (sopa) de cebola picada • 1 folha de louro • 1 xícara (chá) de vinho branco seco • 1 colher (sopa) de manjerona picada • 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada • Suco de 1 limão • Sal e pimenta-do-reino a gosto • 2 colheres (sopa) de manteiga • 2 colheres (sopa) de óleo para untar

Recheio: 200g de presunto fatiado • 100g de bacon fatiado • 1 xícara (chá) de azeitonas verde picada • 3 ovos cozidos fatiados • 1 xícara (chá) de salsa picada

Preparo: corte o lombo pela lateral, até formar uma manta. Tempere com o alho, a cebola, o louro, o vinho, a manjerona, a cebolinha, o suco de limão, sal, pimenta e deixe descansar por 1 hora. Espalhe a manteiga, o presunto e o bacon. Distribua a azeitona, os ovos cozidos e polvilhe com a salsa. Enrole como rocambole, amarre com barbante culinário, unte com o óleo e coloque em uma forma. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 45 minutos. Retire o papel e asse por mais 20 minutos. Desamarre, decore como desejar e sirva em fatias.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Rosa Kloser/Zulmira Fátima Dos Santos

Farofa de cenoura

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 cenouras raladas
- 1 cebola ralada
- 10 azeitonas verdes sem caroço picadas
- 3 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- 2 ovos cozidos
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo: em uma panela, coloque a margarina, a cenoura, a cebola, as azeitonas e refogue, mexendo de vez em quando, até ficar macia. Acrescente a farinha, os ovos picados, o cheiro-verde, sal, pimenta e misture bem. Sirva em seguida.

Foto: Marcelo Breyne/Colaborador Produção: Denise Costa/Cecília Salomão

RECEITA DE CAPA

Fica muito macia!

Rende 8 porções
Pronto em 1h30

Carne assada com queijo e tomate

Ingredientes: 1,5kg de lagarto limpo (peça) • Sal e pimenta-do-reino a gosto • 2 colheres (sopa) de óleo • 2 colheres (sopa) de manteiga • 1 cebola picada • 1 xícara (chá) de suco de laranja • 2 xícaras (chá) de água • 250g de queijo provolone em fatias • 2 tomates sem sementes picados • Orégano a gosto

Preparo: tempere o lagarto com sal e pimenta. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo, em fogo alto, e doure o lagarto de todos os lados. Acrescente a manteiga e a cebola e refogue por 3 minutos. Adicione o suco de laranja e a água. Tampe a panela e cozinhe, em fogo baixo, por 35 minutos, após iniciada a pressão. Desligue e deixe a pressão sair naturalmente. Abra a panela, retire a carne, deixe esfriar e com uma faca corte fatias, não chegando até o fim para não separar as partes. Coloque as fatias de provolone entre as fatias cortadas de carne e polvilhe com o tomate e orégano. Coloque em uma forma e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até derreter o queijo. Sirva em seguida.

Foto: Gisele Tesser/Colaboradora Produção: Ângela Cardoso/Fernando Santos

Farofa de calabresa

Ingredientes: 2 colheres (sopa) de manteiga • 1 cebola picada • 1 gomo de linguiça calabresa sem pele em cubos • 2 xícaras (chá) de farinha de milho • 5 colheres (sopa) de azeitona preta picada • Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

Preparo: em uma panela, aqueça a manteiga em fogo médio e refogue a cebola por 3 minutos ou até ficar transparente. Adicione a calabresa e refogue por 5 minutos ou até dourar. Acrescente a farinha, a azeitona, sal e pimenta e cozinhe por 3 minutos. Tire do fogo, misture o cheiro-verde e sirva em seguida.

Foto: André Fortes/Colaborador
Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Karin Santana

Costela desossada recheada

Ingredientes: 3kg de costela bovina (peça) • Sal e pimenta-do-reino a gosto • 300g de bacon cortado em palitos • 1 linguiça calabresa cortada em palitos • 300g de queijo provolone cortado em palitos • 2 cebolas cortada em 4 • 2 cenouras cortadas em palitos • 1 colher (sopa) de azeite • 1/2 colher (sopa) de alho picado • 1 lata de seleta de legumes escorrida • 1 pacote de farofa de mandioca pronta temperada (500g) • 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

Preparo: com a ajuda de uma faca de ponta afiada, siga o osso e faça cortes no sentido do comprimento do osso e vá raspando a faca delicadamente para soltar o osso. Abra a carne e tempere com sal e pimenta. Arrume o bacon, a calabresa, o queijo, a cebola e a cenoura sobre a carne. Enrole como rocambole e amarre com barbante. Embrulhe em papel celofane para assados e leve ao forno baixo, preaquecido, por 3 horas. Retire o papel celofane, embrulhe em papel-alumínio e leve ao forno por 1 hora. Retire o papel e asse por mais 30 minutos. Em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite o alho. Em seguida, coloque a seleta e frite por 3 minutos. Adicione a farofa pronta e a cebolinha. Fatie a carne e sirva acompanhada da farofa.

Foto: Marcelo Breyne/Colaborador Produção: Denise Costa/Cecília Salomão

Maminha ao creme de cebola

Foto: Marcelo Breyne/Colaborador Produção: Denise Costa/Cecília Salomão

Ingredientes: 1 peça de maminha (com aproximadamente 1kg) • 1 pacote de sopa-creme de cebola (68g) • 4 colheres (sopa) de maionese

Preparo: faça cortes na diagonal com uma faca bem afiada sobre a gordura. Misture a sopa com a maionese formando uma pasta. Esfregue por toda a peça e coloque em uma forma. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido por 30 minutos em temperatura média. Retire o papel e deixe mais 15 minutos. Sirva em seguida.

Frango prático

Rende 8 porções
Pronto em 1h30

Foto Gisela Pereira/Divulgação/Rede Globo
Produção: Ana Paula Lacerda/ Angela Cardoso/Thalita Ruiz

Ingredientes: 8 sobrecoxas ou coxas de frango • 2 dentes de alho picados • Suco de 1 limão • 4 colheres (sopa) de molho inglês • 4 colheres (sopa) de maionese • 3 colheres (sopa) de mostarda • 8 fatias de bacon • 2 xícaras (chá) de suco de laranja • 6 batatas médias • Sal a gosto • 2 cebolas cortadas em 4 partes

Preparo: tempere o frango com o alho, o limão e o molho inglês. Passe na maionese e na mostarda e enrole cada um em uma fatia de bacon. Disponha em uma forma forrada com papel-alumínio e regue com o suco de laranja. Cubra com o papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até ficar macio. À parte, coloque as batatas para cozinhar em água e sal até que fiquem al dente. Retire o exesso de molho que se formou na forma, adicione as batatas cozidas, as cebolas, regue com metade do molho retirado da forma e asse por mais 20 minutos ou até dourar. Transfira para uma travessa e sirva em seguida.

Picanha suína com laranja

Foto: Guilherme Andrade/Colaborador Produção: Vânia Araújo

Ingredientes: 1 xícara (chá) de suco de laranja • 2 dentes de alho • 3 colheres (sopa) de salsa picada • Sal a gosto • 1kg de picanha suína (peça inteira) • 500g de creme de leite fresco

Preparo: em um recipiente, misture o suco, o alho, a salsa, sal e coloque a picanha. Deixe de molho por 30 minutos. Transfira a carne para uma forma com a gordura para cima e leve ao forno alto, preaquecido, por 1 hora. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno por mais 30 minutos. À parte, coe o caldo do molho e leve ao fogo médio por 10 minutos. Adicione o creme de leite e cozinhe por mais 5 minutos. Jogue o molho por cima da carne, fatie e sirva.

Frango com ricota e nozes

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Stela Handa/Maria Olinda Cabral

Ingredientes: 1 colher (sopa) de tempero em pó para aves • 2 dentes de alho picados • 1 frango inteiro (1,5kg) • 1 e 1/2 xícara (chá) de ricota esfarelada • 1/4 de xícara (chá) de maionese • 1/2 xícara (chá) de nozes picadas • 1/4 de xícara (chá) de cheiro-verde picado • 3 colheres (sopa) de óleo

Preparo: espalhe o tempero e o alho por todo o frango, dentro e fora da cavidade e por baixo da pele. Em uma tigela, misture a ricota, a maionese, as nozes e o cheiro-verde. Recheie o frango com a mistura e feche com palitos de dentes para o recheio não escapar. Transfira para uma forma, regue com o óleo, cubra com papel-alumínio e leve ao forno alto, preaquecido, por 15 minutos. Reduza para forno médio, retire o papel e asse por mais 40 minutos, regando de vez em quando, até dourar. Sirva em seguida acompanhado de arroz ou batatas e salada de tomate e manjericão.

Farofa de Neston®

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de bacon picado
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 lata de Neston® (400g)
- Salsa picada e sal a gosto

Preparo: em uma panela, em fogo médio, frite o bacon na própria gordura até dourar. Adicione a manteiga e cozinhe até derreter. Acrescente o Neston®, mexendo por 5 minutos. Coloque salsa e misture. Se necessário, tempere com sal e sirva.

Foto: Stela Handa/Colaboradora Produção: Zulmira Fátima Dos Santos/Viviane Gonçalves

Carne com molho picante

Ingredientes: 2 cebolas picadas • 3 colheres (sopa) de óleo • 3 colheres (sopa) de farinha de trigo • Sal e pimenta-do-reino a gosto • 1kg de alcatra ou contrafilé (peça) • 2 colheres (sopa) de mostarda • 2 colheres (sopa) de molho inglês (comprado pronto) • 1 pacote de pó para creme de cebola (68g) • 3 xícaras (chá) de água • 2 colheres (sopa) de manteiga • 1 pitada de pimenta calabresa • 1 colher (sopa) de molho de pimenta pronto (comprado pronto)

Preparo: em uma panela, frite a cebola no óleo em fogo médio até dourar. Adicione a farinha, sal, pimenta e esfregue essa mistura na carne. Aqueça uma panela grande em fogo médio e frite a carne dos dois lados. Retire do fogo e reserve. Misture a mostarda com o molho inglês, o pó para sopa-creme, a água e a manteiga. Junte a pimenta calabresa e o molho de pimenta, misture bem e espalhe sobre a carne. Transfira para uma forma, cubra com papel-alumínio e leve ao forno baixo, preaquecido, por 2 horas. Retire o papel, regue com o líquido do cozimento e asse por mais 30 minutos. Transfira para uma travessa e sirva fatiada e regada com o molho que se formou na forma.

Foto: Marcelo Breyne/Colaborador Produção: Denise Costa/Cecilia Salomão

Receita da Leitora

Cláudia Sea, Taboão da Serra (SP)

Foto: Guilherme Corrêa Produção: Ângela Cardoso/Fernando Santos

Rende 4 porções
Pronto em 40min

Frango com banana e curry

Ingredientes: 1 cebola picada • 2 colheres (sopa) de manteiga • 400g de peito de frango cortado em cubos • 1 lata de creme de leite sem soro • 1/4 xícara (chá) de leite de coco • Sal e pimenta-do-reino a gosto • 1 colher (chá) de curry • 2 bananas bem maduras

Preparo: refogue a cebola na manteiga e, quando ela estiver ficando transparente, adicione o peito de frango, deixe dourar e então, despeje o creme de leite e o leite de coco, tempere com sal, pimenta, curry e a banana bem picadinha, deixe em fogo baixo por uns 7 minutos, tire do fogo e sirva.

SUA RECEITA NA MALU!
Quer ver sua receita publicada na revista?
Envie para malu@astral.com.br!

Malu receitas ASSADOS & FAROFAS

ISSN - 1808-2084 - Nº 426, 2015

Editor-Chefe Fernando BH. **Editora especial:** Gisele Peralta **Redação:** Carolina Brito e Daniela Andrioli **Design:** Bruna Ciafrei, Tatiana Hasimoto e Zu Fernandes (editora de arte) **Técnicos em Qualidade de receitas:** Ângela Cardoso e Fernando Santos **Tratamento de imagem:** Lívia Bergamo e Karina Nomoto **Estagiários:** Vitória Palmejani (redação) **Colaboradoras:** Daniella Yamauti (tratamento de imagem) **Distribuição:** DINAP **Impressão:** LOG&PRINT Gráfica

Fica proibida a reprodução parcial ou total de qualquer texto ou imagem deste produto sem autorização prévia dos responsáveis pela publicação.

ESTA É UMA PUBLICAÇÃO DA

alto astral editora

©2015 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

PRESIDENTE João Carlos de Almeida
DIRETOR EXECUTIVO Pedro José Chiquito
DIRETOR COMERCIAL Silvino Brasolotto Junior
DIRETOR DE REDAÇÃO Sandro Paveloski

BAURU Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP.
CORRESPONDÊNCIA Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879.
SÃO PAULO Alameda Vicente Pinzon, 173, 4º andar - Conjunto 41. CEP 04547-130, Vila Olímpia, São Paulo, SP, Fone/Fax (11) 3048-2900.

ANER ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EDITORES DE REVISTAS

ATENDIMENTO AO LEITOR ✆ **(14) 3235-3885** De segunda a sexta, das 8h às 18h. **E-mail:** atendimento@astral.com.br **Caixa Postal** 471, CEP 17001-970, Bauru, SP

Loja www.loja.editoraastral.com.br
E-mail loja lojaonline@astral.com.br

Colaboradores

Culinaristas: Bruno Soro, Denise Amantini, Gustavo Gutierrez, Mariana Maluf, Mirian Soro e Vanessa Figueiredo.
Cozinheiros experimentais: Beth Malachias, Carmen Lourenço, Elaine Araújo Martins, Fábio Almeida, Sueli Cristina Brock Mednis, Valéria Bárbara Nogueira e Thalita Ruiz.
Revisão técnica: Thalita Ruiz.
Objetos: Suxxar (11) 3842-3200, Roupa de Mesa (11) 3811-9715, Fucsia Casa (11) 5533-5045, Stella Ferraz Cerâmicas (11) 3841-9368, Pepper (11) 3073-0333, Oxford 0800-476500, Tramontina (11) 4197-1266, Camicado (11) 3819-1612, Spicy (11) 3031-1413, Depósito São Martinho (11) 3083-1433 e M. Dragonetti (11) 3846-8782.

PARA COLECIONAR

Frango assado agridoce

Rende 6 porções
Pronto em 1h40

Ingredientes: 1 frango inteiro dessosado • 1 envelope de caldo de galinha em pó • 3 dentes de alho picados • Sal e pimenta-do-reino a gosto • 2 xícaras (chá) de presunto em cubos • 1 xícara (chá) de ameixa picada • 1/2 xícara (chá) de Catupiry® • 1/2 xícara (chá) de suco de laranja • Ameixas e cerejas em calda para decorar **Molho:** • 2 colheres (sopa) de manteiga • 1 cebola picada • 1/2 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada • 2 colheres (sopa) de conhaque • 1 xícara (chá) de suco de laranja • 1/2 xícara (chá) de água • 1 colher (sopa) de maisena • Sal a gosto

Preparo: tempere o frango com o caldo de galinha, misturado com o alho, sal e pimenta. Espalhe o presunto misturado com a ameixa e o Catupiry® sobre o frango com a pele virada para baixo, enrole e amarre com barbante. Coloque em uma forma, regue com o suco, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos. Retire o papel e volte ao forno até dourar. **Molho:** aqueça uma panela com a manteiga, frite a cebola e a pimenta por 2 minutos. Junte o conhaque com cuidado e deixe evaporar. Acrescente o suco e cozinhe por 3 minutos. Adicione a água com a maisena dissolvida, tempere com sal a gosto e cozinhe até engrossar. Transfira o frango para uma travessa e sirva regado com o molho e decorado com ameixas e cerejas.

Foto: Gisele Tesser/Colaboradora Produção: Ângela Cardoso/Fernando Santos

PARA COLECIONAR

Costelinha de porco ao molho barbecue

Rende 4 porções
Pronto em 2h

Ingredientes: 1kg de costelinha suína em pedaços • 1 folha de louro **Molho:** 1/3 de xícara (chá) de vinagre de maçã ou de vinho • 1/3 de xícara (chá) de açúcar mascavo • 1/3 de xícara (chá) de ketchup • 1 cebola em cubos • 1 dente de alho picado • 1 colher (chá) de mostarda • 1 colher (chá) de páprica picante • 2 colheres (sopa) de mel • 2 colheres (sopa) de molho inglês • 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado • 1 colher (chá) de sal **Mandioca:** 500g de mandioca cozida em pedaços sem o filamento • 1/3 de xícara (chá) de farinha de trigo • 2 ovos • 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca • Óleo para fritar

Preparo: coloque a costelinha em uma panela de pressão com o louro, cubra com água, tampe e cozinhe por 30 minutos, depois de iniciada a pressão. **Molho:** bata no liquidificador os ingredientes do molho e despeje em uma panela. Leve ao fogo baixo para cozinhar por 20 minutos, mexendo de vez em quando. Escorra a costelinha e coloque em uma forma. Pincele com o molho e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos pincelando com o molho. **Mandioca:** passe a mandioca na farinha de trigo, nos ovos batidos e na farinha de rosca. Frite, aos poucos, em óleo quente até dourar. Escorra sobre papel-toalha e coloque em uma travessa. Acrescente a costelinha e sirva.

Foto: Rodrigo Moreira/Colaborador Produção: Lívia Badan

PARA COLECIONAR

Frango assado agridoce

PARA COLECIONAR

Costelinha de porco ao molho barbecue